

4516.52

Б-839

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

Борщов Сергій Миколайович

УДК 796.032.2:796.071

ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ГІМНАСТІВ

24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання і спорту

Львів – 2003

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Слов'янському державному педагогічному університеті
Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Чернобровкін Володимир Миколайович,
завідувач кафедри психології
Луганського державного педагогічного
університету імені Т. Г. Шевченка;

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Сергієнко Леонід Прокопович,
Український державний технічний
університет імені адмірала Макарова,
заступник директора гуманітарного
інституту;

кандидат педагогічних наук, доцент
Петренко Костянтин Григорович,
Львівський державний інститут
фізичної культури, доцент кафедри
теорії і методики гімнастики.

Провідна установа: Тернопільський державний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
кафедра теоретичних основ і методики
фізичного виховання, Міністерство освіти
і науки України, м.Тернопіль.

Захист дисертації відбудеться - " 6 " березня 2003 р. о 16 год. 30 хвилин
на засіданні спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівському державному
інституті фізичної культури за адресою: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного
інституту фізичної культури за адресою: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11.

Автор реферат розіслав " 3 " лютого 2003 р.

Вчений секретар спеціалізованої вченої ради
БІБЛІОТЕКА
Львівського державного інституту фізичної
культури

О.М. Вацеба

1041

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Стрімке зростання рівня досягнень у світовому спорті потребує пошуку нових ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивних резервів (В.К.Бальсевич, В.П.Филин, Н.А.Фомин). Сучасний етап розвитку спортивної гімнастики характеризується все більш ранньою спеціалізацією і неупинним зростанням складності вправ (А.М. Шльомін, Ю.К.Чернишенко, О.М.Худолій, Л.Коновалова, Л.Я.Черешнева, Ю.В.Менхін). Відтак посилюється необхідність подальшого підвищення ефективності первинного відбору і психофізичної підготовки юних гімнастів, методів оцінки їхньої спортивної підготовленості (Л.Я. Черешнева, В.С. Чебурасв, А.М. Шльомін). Актуальність цих проблем саме для спортивної гімнастики визначається наявністю екстремальних психологічних ситуацій і складністю технічних дій (Ю.В. Менхін, Н.А. Мінаєва).

В останні два десятиріччя надзвичайно швидко прогресує складність змагальних програм гімнастів, підвищується їхня спортивна майстерність, загострюється конкуренція національних збірних команд (Ю.К. Гавердовський, В.М. Смоленський, А.Г. Брикін, А.М. Шльомін). У зв'язку з інтенсифікацією виступів гімнастів України у міжнародних змаганнях вищого рівня особливого значення набуває проблема підвищення ефективності підготовки резервів (І.Г. Зюзько, Ю.В. Менхін).

Виявлення чинників формування спортивної майстерності юних спортсменів необхідно для підвищення рівня підготовленості (В.М. Волков, К.Г.Петренко, В.П.Филин), удосконалення управління навчально-тренувальним процесом (А.М.Шльомін, О.М.Худолій), прогнозування в галузі спорту, конкретизації завдань, вибору засобів, раціоналізації планування тренувального процесу (Н.А. Мінаєва, С.І. Ляссотович, Л.П. Сергієнко).

Більшість концепцій удосконалення спортивної підготовки передбачають розробку і використання батареї методів діагностики психофізичних здібностей з опорою на модельні характеристики спортивної еліти (М.В. Ягелло).

Важливою умовою зростання спортивних результатів у багаторічній змагальній практиці є підвищення ефективності психофізичної підготовки юних гімнастів на початковому етапі (В.М. Смоленський, Ю.К. Гавердовський). Водночас аналіз науково-методичної літератури і узагальнення передового тренерського досвіду демонструє недостатню розробленість методики відбору, психофізичної підготовки, методів педагогічного контролю саме на етапі початкової підготовки гімнастів.

Вищезазначене зумовило вибір теми дослідження: "Психофізична підготовка юних гімнастів".

Зв'язок теми роботи з науковими програмами, планами, темами.
 Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи на 1993-1998 рр. Слов'янського державного педагогічного інституту за темою 1.1. "Оптимізація процесу підготовки вчителя фізичної культури загальноосвітньої школи", а також до теми, затвердженої рішенням вченої ради Слов'янського державного педагогічного університету на 1999-2002 рр. за темою: "Психофізична підготовка юних гімнастів". Роль автора у виконанні цієї теми полягала у самостійній організації, виборі методики та проведенні експериментів.

Об'єкт дослідження - система фізичної підготовки юних гімнастів.

Предмет дослідження - психофізична підготовка юних гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки.

Мета дослідження - підвищення ефективності психофізичної підготовки юних гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки.

Для досягнення мети дослідження були поставлені та комплексно розв'язані такі завдання:

- розробити комплексну програму контролю психофізичної підготовленості юних гімнастів, вивчити стан психофізичної підготовленості 6-9-річних гімнастів, дослідити зв'язки між показниками їх психофізичної підготовленості;
- обґрунтувати методику системного визначення і розвитку фізичних якостей юних гімнастів за допомогою розробленого комплексу контрольних і розвиваючих вправ;
- розробити і експериментально обґрунтувати програму і методику спеціалізованого психофізичного тренінгу юних гімнастів на етапі початкової підготовки.

Відповідно до поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**:

- теоретичні: аналіз, зіставлення і узагальнення літературних даних;
- емпіричні: анкетування та інтерв'ювання спортсменів, тренерів; антропометричні і фізіологічні вимірювання; проведення психомоторних і психологічних тестів; визначення рівня рухових здібностей; проведення формуючого експерименту у групах початкової підготовки гімнастів;
- методи математичної статистики: кореляційний аналіз, регресійний аналіз, факторний аналіз, перевірка статистичних гіпотез.

Наукова новизна роботи:

- запропоновано і обґрунтовано склад і структуру системи тестування психофізичної підготовленості юних гімнастів на етапі первинного відбору;
- уточнено і удосконалено методики психомоторного тестування юних гімнастів для виявлення їхньої психофізичної підготовленості.

Практичне значення роботи:

- розроблено методику системного визначення і розвитку загальнофізичних якостей юних гімнастів за допомогою розробленого комплексу контрольних і розвиваючих вправ;
- вперше розроблено програму і методику спеціалізованого психофізичного тренінгу юних гімнастів на основі поєднання раціональних і сугестивних впливів на особистість, аутогенного занурення й ідеомоторного тренування.

Особистий внесок автора полягає в уточненні і обґрунтуванні змісту і структури системи тестування психофізичної підготовленості юних гімнастів на етапі первинного відбору; удосконаленні методики психомоторного тестування юних гімнастів для виявлення їх психофізичної підготовленості; удосконаленні методики загальнофізичної підготовки юних гімнастів, що забезпечує підвищення їх психофізичної підготовленості; розробці програми і методики спеціалізованого психофізичного тренінгу юних гімнастів на основі поєднання раціональних і сугестивних впливів на особистість, аутогенного занурення і ідеомоторного тренування.

У роботах, що виконані у співавторстві, особливий внесок дисертанта полягає у джерелознавчому історіографічному аналізі; теоретико-методичних узагальненнях; підготовці основного змісту методичних рекомендацій для тренерів ДЮСШ, СДЮШОР, вчителів ЗОШ та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження оприлюднено на I, II та VI Всеукраїнських наукових конференціях аспірантів в галузі фізичної культури і спорту (Львів, 1997, 1998, 2002) "Молода спортивна наука України"; на Міжнародних науково-практичних конференціях "Адаптаційні можливості дітей та молоді" (Одеса, 1998, 2000); на науково-практичній конференції "Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики" (Львів, 1999), VI Міжнародному збірнику "Молода спортивна наука України" (Львів, 2002).

Матеріали дисертації обговорювалися на засіданнях кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін Слов'янського державного педагогічного університету (1999-2002) та доповідалися по областях та міських нарадах тренерів зі спортивної гімнастики.

Впровадження результатів дослідження. Методику психофізичної підготовки юних гімнастів на етапі первинного відбору і початкової підготовки, розроблену в дисертаційному дослідженні, впроваджено у практику навчання і тренування федерації гімнастики Донецької області, СДЮШОР зі спортивної гімнастики обласного центру підготовки олімпійського резерву м. Донецька, дитячо-юнацької спортивної школи № 3 міського відділу освіти м. Донецька,

дитячо-юнацької спортивної школи міського відділу освіти м. Слов'янська, а також загальноосвітніх середніх шкіл № 17 і № 19 міського відділу освіти м. Слов'янська, про що є відповідні акти.

Публікації. За матеріалами дисертації автором опубліковано 16 наукових праць, з них 3 методичні посібники та 3 статті у фахових виданнях України. 10 праць виконано одноосібно.

Структура і обсяг роботи. Дисертація викладена на 211 сторінках друкованого тексту, містить 14 рисунків, 22 таблиці, складається із вступу, 5 розділів, чотирьох додатків, перелік використаних джерел налічує 195 найменувань, з них 20 праць зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність і доцільність порушеної проблеми роботи, визначені об'єкт, предмет, мета, завдання і методи дослідження, наукова новизна і практичне значення дослідження, наведені дані про апробацію і структуру роботи.

У першому розділі "Особливості психофізичної підготовки юних гімнастів 6-9 років" висвітлено стан розробки проблеми в науково-методичній літературі. Здібності особистості становлять складну систему властивостей, яка має ієрархічну структуру, знаходиться у постійному розвитку і зумовлена спадковими факторами, впливом середовища, навчанням і здійснюваною діяльністю. Здібності проявляються не у власне знаннях, уміннях і навичках, а в динаміці їх набуття та в тому, наскільки швидко і легко людина засвоює конкретну діяльність. Діагностика здібностей ускладнюється їх складною структурою, гетерохронністю розвитку їх компонентів, залежністю від наявності і якості навчання, зв'язком з онтогенетичними змінами ціннісно-мотиваційного ядра особистості. В роботі запропоновано і використано робоче визначення досліджуваних спортивних здібностей. Спортивні здібності особистості - це ієрархічна система індивідуальних анатомічних, фізіологічних і психологічних якостей, що обумовлюють ефективність (результативність, швидкість і економічність) удосконалення в обраному виді спорту.

Для оцінки рухових якостей гімнастів - сили, швидкості, спритності, гнучкості і координації рухів в теорії спортивного тренування відпрацьовано тестові вправи, психологічний же компонент спортивних здібностей розроблено недостатньо. Способи інтегральної оцінки здібностей, зважаючи на результати тестів, обґрунтовані неповно. Методика первинного відбору юних гімнастів як наукова і практична проблема також розроблена не повною мірою, психологічні вимоги відбору гімнастів до груп початкової підготовки не конкретизовані, питання психологічної підготовки юних гімнастів не висвітлено, що знижує ефективність їх початкової спортивної підготовки.

У другому розділі "Методика і організація дослідження психофізичної підготовленості юних гімнастів" описано методику експериментальної частини роботи. Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого відносно індивідуальних здібностей спортсмена рівня його спортивної майстерності. Рівень спортивної майстерності або довгочасної спортивної готовності спортсмена визначається рівнями загальної і спеціальної фізичної (технічної), тактичної і психологічної підготовки, змагальної надійності, які, у свою чергу, залежать від антропометричних, фізіологічних і психофізіологічних показників, особистісних якостей і спрямованості особистості (рис. 1).

Вищевказана схема придатна для оцінки структури спортивних здібностей спортсменів. Але в умовах початкового відбору дітей для занять спортом рівень їхньої спортивної майстерності, технічної і тактичної підготовки оцінити неможливо, тому цільовою функцією (критерієм відбору) на цьому етапі вважали рівень загальнофізичної підготовки. Програма дослідження передбачала реєстрацію 9 груп показників молодших школярів – кандидатів до груп початкової підготовки зі спортивної гімнастики: демографічних і соціальних, медичних, антропометричних і фізіологічних, психофізіологічних (результатів психомоторних і сенсомоторних тестів), особистісних якостей і спрямованості особистості (успішності шкільного навчання та інтересів), загальної фізичної підготовленості (рис. 2). Розроблена методика дозволила з достатньою точністю зафіксувати релевантні до завдань дослідження показники, досягнути мети роботи, забезпечити потрібну вірогідність результатів і висновків дисертації.

Дослідження проводилися з 1993 по 2002 роки, у ньому взяли участь 140 юних гімнастів СДЮШОР м. Донецька і ДЮСШ м. Слов'янська віком від 6 до 9 років обох статей різної спортивної кваліфікації - від початківців до спортсменів 3 розряду, а також 420 молодших школярів міст Донецької і Харківської областей - кандидатів до груп початкової підготовки із спортивної гімнастики.

На першому етапі визначили загальний напрямок досліджень, провели аналіз літератури і уточнили завдання дослідження, добирали і апробували методики і апаратуру. На другому етапі реалізували тестування і перевірку інформативності комплексу тестів для визначення психофізичної підготовленості дітей 6-9 років. На третьому етапі перевірили ефективність використання розроблених критеріїв психофізичної підготовленості юних гімнастів, методом змагання з'ясували рівень спортивної майстерності, узагальнили отримані матеріали, впровадили у спортивну практику результати дослідження.

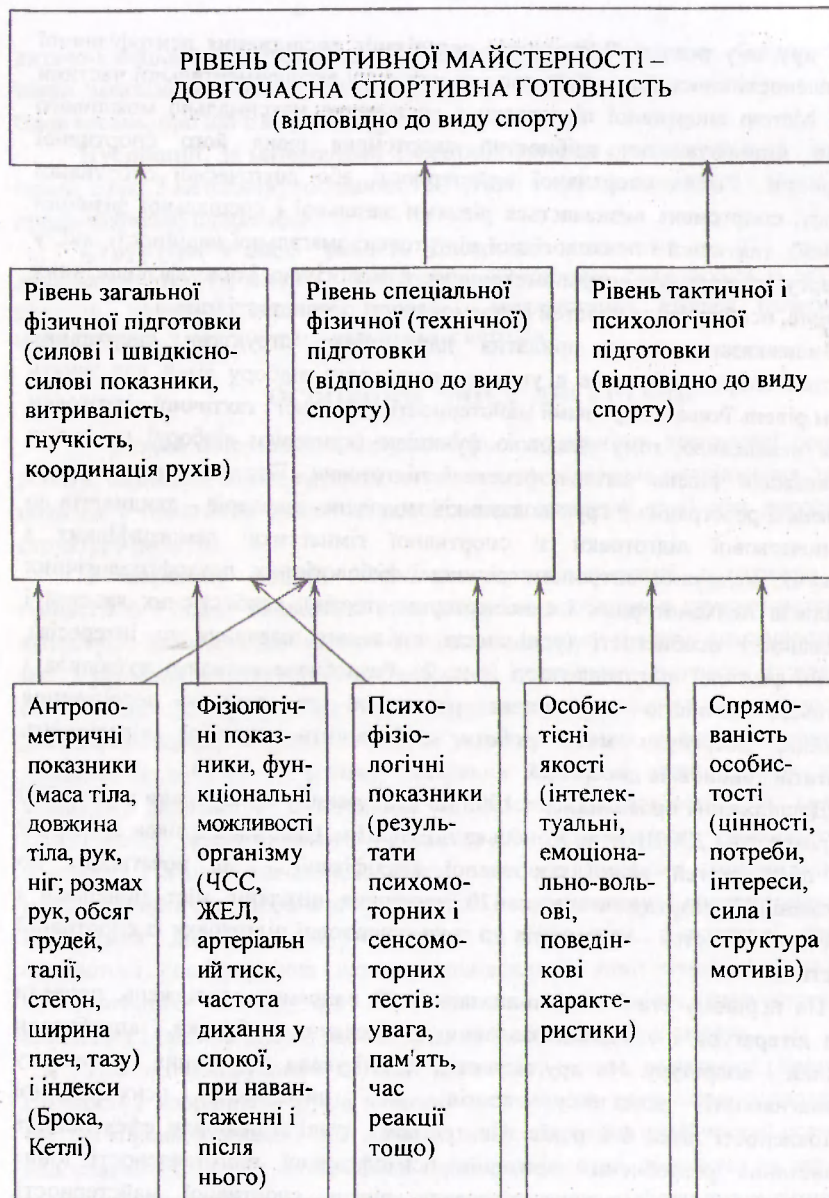


Рис.1. Групи показників особистості, що визначають рівень спортивної майстерності спортсмена – довгочасну спортивну готовність

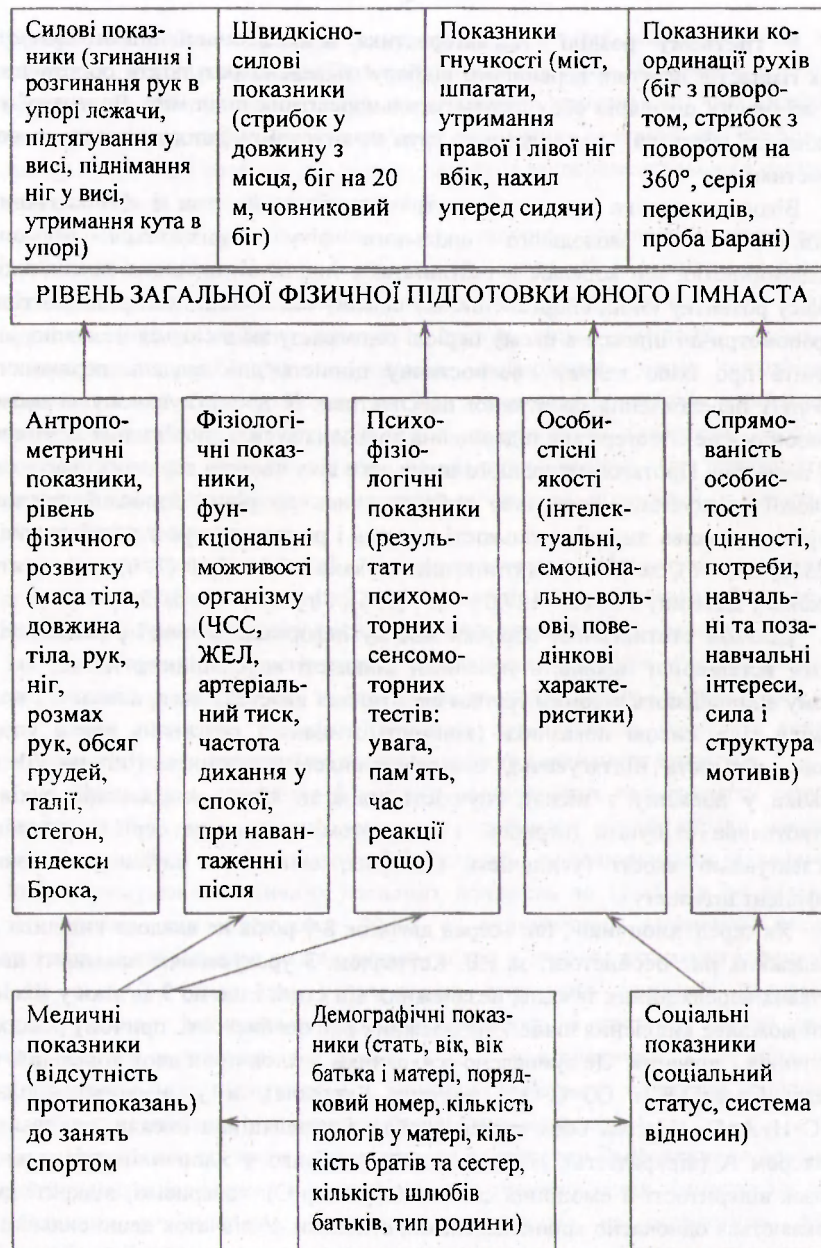


Рис. 2. Групи показників особистості, що визначають рівень психофізичної підготовленості юного гімнаста

У третьому розділі "Характеристика психофізичної підготовленості юних гімнастів на етапі первинного відбору" наведено результати обстеження 420 молодших школярів обох статей загальноосвітніх шкіл міст Донецької та Харківської областей – кандидатів до груп початкової підготовки із спортивної гімнастики.

Вікова динаміка як антропометричних індексів, так і фізіологічних показників дітей молодшого шкільного віку відрізняється великою нерівномірністю, що корелює з результатами інших вітчизняних дослідників процесу розвитку юних спортсменів. На відміну від абсолютних розмірів тіла, антропометричні індекси в цьому періоді онтогенезу змінюються незначно, що свідчить про їхню велику прогностичну цінність для завдань первинного відбору і передбачення спортивної перспективи. У досліджуваному віковому діапазоні ми не спостерігали підвищення вольових зусиль, пов'язаних зі зміною віку школярів. Протягом молодшого шкільного віку частота серцевих скорочень у спокої знижується, поступово наближаючись до рівня дорослої людини. Наприклад, вікова динаміка кількості згинань і розгинань рук в упорі лежачі - $11,28+1,48 (X-6)$, де X - вік дитини; підтягувань - $2,94+0,20 (X-6)$; результатів стрибків у довжину з місця - $127,05+1,67 (X-6)$; бігу на 20 м - $5,53-2,41 (X-6)$ с.

Шляхом статистичної обробки масиву інформації великої розмірності і обсягу встановили наявність невеликої кількості кореляційних плеяд, які в цілому відповідають відомим групам спортивних якостей: маса, довжина і інші розміри тіла, силові показники (кількості згинань і розгинань рук в упорі лежачі, кількість підтягувань), швидкісно-силові показники (біг на 20 м, стрибки у довжину з місця), гнучкість (шпагат, міст), координація рухів і вестибулярна стійкість (стрибок з поворотом, виконання серії перекидів), інтелектуальні якості (успішність навчання, швидкість читання, тестовий коефіцієнт інтелекту).

Як серед хлопчиків, так і серед дівчаток 8-9 років не вдалося виділити 12 незалежних рис особистості за Р.Б. Кеттеллом. З урахуванням наявності двох суттєвих кореляційних зв'язків, незалежних від статі, і ще по 3 зв'язки у кожній статі можливе виділення лише 7 незалежних рис особистості, причому різних у хлопчиків і дівчаток. Це зумовлено існуванням у хлопчиків двох кореляційних плеяд: $S=A=D-F$ і $Q3=G-Q4$ (фактори Кеттелла), а у дівчаток – одної $O=C=N=A=D$. У дітей обох статей знайдена кореляційна плеяда, пов'язана з фактором А (відкритість). Найсильніший, особливо у хлопчиків, позитивний зв'язок відкритості й емоційної стійкості (фактор С): товариські, відкриті діти виявляються одночасно врівноваженими, стійкими. У дівчаток дещо сильніший негативний зв'язок факторів А і D (збудливість): відкриті, доброзичливі частіше є спокійними, безтурботними.

Встановлено, що чим вищий внесок показника розвитку дитини у

формування рішення про відбір до групи початкової підготовки, тим вища асиметрія його розподілу. При відсутності внеску показника у процес формування вибірки при відборі, його розподіл нормальний. Чим сильніший вплив показника на формування вибірки, тим меншу величину має коефіцієнт b закону Вейбулла-Гнеденка, що підтверджується експериментальними даними на різних вибірках хлопчиків і дівчаток 6-9 років.

Проведений аналіз системи поетапного контролю спрямованості особистості, психологічних особливостей, загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних гімнастів дав змогу з'ясувати ряд недоліків сучасної практики тренувального процесу: епізодичність контролю, недостатнє використання об'єктивних методів, оцінювання рівня психофізичної підготовленості без кількісних та інструментальних методів вимірювання, використання більшістю тренерів тестів, створених на особистому досвіді, не стандартизованих і метрологічно не паспортизованих. Це призводить до недостатньої обґрунтованості програм початкової підготовки і зниженні її кінцевої ефективності.

У четвертому розділі "Експериментальне обґрунтування методики розвитку психофізичних якостей юних гімнастів на етапі початкової підготовки" викладені методики розвитку психофізичних якостей юних гімнастів.

З урахуванням сенситивності розглянутого віку для розвитку гнучкості запропоновано набір, обсяг та інтенсивність контрольних і розвиваючих вправ для юних гімнастів. Найефективнішими для розвитку гнучкості виявився змішаний режим – сполучення вправ пасивного і активного характеру.

Оптимальне дозування фізичного навантаження при розвитку гнучкості хлопчиків 6-7 років забезпечують такі параметри вправ: вправи пасивного характеру з 20-30 повтореннями в 3-4 підходах і відпочинком між підходами 20-30 с; утримування статичних пасивних положень по 10-15 с в 3-4 підходах і відпочинком між підходами 20-30 с; утримування статичних пасивних положень з найбільшим розтягуванням м'язів у вправах активного характеру по 5-10 с в 2-3 підходах; утримування статичних пасивних положень з розтягуванням, наближеним до максимального, і наступні махові рухи з найбільшим розтягуванням м'язів з 2-3 повтореннями у 2 підходах і відпочинком між підходами 1,5 хвилини змішаного характеру (сполучення певного розслаблення з декількома повільними махами).

Відповідно до завдань дослідження розроблено і впроваджено програму і методику спеціалізованого психофізичного тренінгу юних гімнастів на основі поєднання раціональних і сугестивних впливів на особистість. Метою розробленої програми тренінгу стало підвищення ефективності початкової спортивної підготовки гімнастів, корекція і розвиток їх особистості. У зв'язку з цим виділили дві групи завдань тренінгу: коригуючі і розвиваючі.

До розвиваючих завдань тренінгу віднесли: розвиток уваги, спостережливості, уміння візуальної й аудіальної діагностики і самодіагностики; за допомогою тактильних психомоторних вправ розвинути чутливість шкіри, уміння тактильної діагностики і самодіагностики; за допомогою кінестетичних психомоторних вправ розвинути м'язове відчуття, уміння кінестетичної діагностики і самодіагностики; розвинути просторову уяву, початкові уміння ідеомоторного тренування у спортивній гімнастиці; за рахунок інтенсифікації й оптимізації спілкування розвинути інтерактивні вербальні і невербальні комунікативні уміння та навички, спроможність вербалізації почуттів, уміння співчувати іншому, надавати один одному емоційну підтримку, активно співпрацювати, підвищити відкритість, комунікабельність, гнучкість під час спілкування.

У п'ятому розділі "Аналіз та узагальнення результатів дослідження психофізичної підготовки юних гімнастів" наведено і проаналізовано результати формуючого експерименту у групах початкової підготовки гімнастів. Зіставили результати юних гімнастів, які були відібрані і тренувалися за звичайною програмою (контрольна група), і тих, що були відібрані за розробленою методикою, яка вмішувала психомоторні тести, і тренувалися за розробленою програмою психофізичної підготовки, що містила спеціалізований тренінг (експериментальна група).

Ріст інтегрального показника гнучкості в експериментальній групі на 32% перевищив його ріст у контрольній групі, що свідчить про переваги запропонованої методики розвитку гнучкості. Виділені типові "профілі гнучкості" юних гімнастів, що дозволяють індивідуалізувати їх психофізичну підготовку. Динаміка показників силових і швидкісних якостей юних гімнастів за період початкової підготовки також виявила позитивний вплив запропонованої методики тренувань для відповідної статевовікової групи спортсменів (табл. 1).

У контрольній групі зростання показників виконання контрольних вправ склало 2-3 бали, у експериментальній - 4-6 балів. Таким чином, загальна ефективність запропонованої системи відбору і тренувань юних гімнастів простежується за усіма показниками контрольних вправ, причому зростання відповідних показників у експериментальній групі у 1,3-2,0 рази більше, ніж у контрольній, що відповідає ймовірності 0,92-0,96, яка була розрахована за t-критерієм Ст'юдента (табл. 2).

У СДЮШОР м. Донецька ефективність запропонованої системи психофізичної підготовки виявилась ще більшою (табл. 3). Для чотирьох тестів ймовірність значимості різниці результатів контрольної і експериментальної групи виявилась більшою, ніж 0,99. За чотирма тестами різницю контрольної і експериментальної груп виявити не вдалося. Причиною у цих випадках став

Таблиця 1

Середні показники розвитку силових і швидкісних якостей юних гімнастів (хлопчиків) груп початкової підготовки ДЮСШ м. Слов'янська

Зміст тесту	Результати тесту									
	на початок навчального року					на кінець навчального року				
	у контрольній групі		в експериментальній групі		Значимість різниці P_x	у контрольній групі		в експериментальній групі		значимість різниці P_x
	M_x	σ_x	M_x	σ_x		M_x	σ_x	M_x	σ_x	
Підтягування на поперечені (разів)	4,8	3,2	5,1	3,1	Незначна	6,6	1,7	7,6	1,9	0,96
Утримування кута на паралельних брусах (секунд)	4,2	3,2	4,1	3,6	Незначна	6,7	2,3	7,8	2,1	0,94
Біг на 20 м з місця (секунд)	4,7	2,9	4,5	3,1	Незначна	4,2	1,7	3,3	1,9	0,94

M_x – середнє значення показника; σ_x – стандартне відхилення показника; P_x – ймовірність суттєвості різниці показників в контрольній і експериментальній групах

Таблиця 2

Результати контрольних змагань юних гімнастів (хлопчиків) груп початкової підготовки ДЮСШ м. Слов'янська

Найменування контрольних вправ	Результати виконання вправ на контрольних змаганнях (в балах)									
	через 3 місяця від початку занять					в кінці навчального року				
	контрольна група		експериментальна група		значимість різниці P_x	контрольна група		експериментальна група		значимість різниці P_x
	M_x	σ_x	M_x	σ_x		M_x	σ_x	M_x	σ_x	
Акробатика / вільні вправи	8,21	0,96	8,32	1,00	незначна	8,56	0,72	8,86	0,60	0,92
Кінь	8,05	0,89	8,20	0,84	незначна	8,35	0,51	8,58	0,43	0,94
Кільця	8,23	0,93	8,27	1,02	незначна	8,55	0,46	8,75	0,42	0,92
Опорний стрибок	8,44	1,07	8,36	0,84	незначна	8,59	0,49	8,85	0,51	0,95
Бруси	8,12	0,93	8,17	0,70	незначна	8,38	0,59	8,64	0,53	0,93
Поперечина	8,21	0,88	8,09	0,95	незначна	8,42	0,41	8,63	0,43	0,94

M_x – середнє значення показника; σ_x – стандартне відхилення показника; P_x – ймовірність суттєвості різниці показників в контрольній і експериментальній групах

Таблиця 3

Середні показники розвитку загальнофізичних якостей юних гімнастів (хлопчиків) груп початкової підготовки СДЮШОР м. Донецька

Зміст Тесту	Результати тесту									
	на початок навчального року					на кінець навчального року				
	у контрольній групі		в експериментальній групі		значимість різниці	у контрольній групі		в експериментальній групі		значимість різниці
	M_x	σ_x	M_x	σ_x		M_x	σ_x	M_x	σ_x	
Нахил з лави (балів)	4,52	0,71	4,37	0,82	Незначна	4,99	0,72	5,42	0,63	0,95
Міст (балів)	3,58	0,50	3,64	0,61	Незначна	4,73	0,46	5,81	0,51	>0,99
Шпагат правий (балів)	9,64	0,52	9,58	0,45	Незначна	9,81	0,43	9,88	0,37	незначна
Шпагат лівий (балів)	9,63	0,42	9,65	0,40	Незначна	9,79	0,38	9,86	0,39	незначна
Шпагат поперечний (балів)	9,81	0,24	9,73	0,35	Незначна	9,90	0,20	9,92	0,22	незначна
Стрибок у довжину (балів)	8,64	0,45	8,76	0,41	Незначна	9,30	0,33	9,70	0,35	>0,99
Стрибок у висоту (балів)	8,05	1,08	7,73	0,82	Незначна	8,82	0,60	9,11	0,55	0,90
Біг на 20 м з місця (балів)	9,35	0,70	9,42	0,79	Незначна	9,68	0,60	9,79	0,58	незначна
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість за 10 с)	5,94	0,82	5,81	0,73	Незначна	7,97	0,92	9,22	0,88	>0,99
Рухливість у плечових суглобах (балів)	8,29	0,98	8,40	0,84	Незначна	9,13	0,67	9,84	0,54	>0,99

M_x -- середнє значення показника; σ_x - стандартне відхилення показника; P_x - ймовірність суттєвості різниці показників в контрольній і експериментальній групах

достатньо високий вихідний рівень умінь юних гімнастів: у вказаних тестах він склав від 9,35 до 9,81 балів. Слід зазначити, що 3 з 4 цих тестів оцінюють гнучкість, яка значною мірою є спадковою характеристикою.

Результати контрольних змагань, що оцінюють ефективність розробленої системи психофізичної підготовки за рівнем спеціальної фізичної підготовленості, також виявились вищими у СДЮШОР м.Донецька (табл. 4). Якщо вихідний рівень умінь юних гімнастів у контрольній і експериментальній групах співпадав за усіма шістьма показниками, то в кінці навчального року значимість різниці цих двох груп склала від 0,96 до більш ніж 0,99.

Результати контрольних змагань юних гімнастів (хлопчиків) груп початкової підготовки СДЮШОР м. Донецька

Найменування контрольних вправ	Результати виконання вправ на контрольних змаганнях (балів)									
	через 3 місяці від початку занять					в кінці навчального року				
	контрольна група		експериментальна група		значимість різниць	Контрольна група		експериментальна група		значимість різниць
	M_x	σ_x	M_x	σ_x	P_x	M_x	σ_x	M_x	σ_x	P_x
Акробатика / вільні вправи	7,83	0,44	7,85	0,42	незначна	8,21	0,33	8,47	0,37	>0,99
Кінь	6,59	1,08	6,53	0,89	незначна	7,13	0,55	7,44	0,53	0,96
Кільця	8,05	0,60	8,15	0,49	незначна	8,45	0,51	8,81	0,49	>0,99
Опорний стрибок	8,37	0,46	8,44	0,37	незначна	8,67	0,38	8,92	0,32	0,99
Бруси	7,85	0,47	7,81	0,38	незначна	8,21	0,38	8,45	0,34	0,98
Поперечина	8,17	0,37	8,11	0,32	незначна	8,38	0,29	8,57	0,31	0,97

M_x – середнє значення показника; σ_x – стандартне відхилення показника; P_x – ймовірність суттєвості різниці показників в контрольній і експериментальній групах

ВИСНОВКИ

1. Аналіз стану первинного відбору дітей 6-9 років до груп початкової підготовки із спортивної гімнастики і їх психофізичної підготовки виявив недостатню комплексність відбору, відсутність урахування низки важливих особистісних факторів, недостатнє використання стандартизованих тестових методик, недостатню увагу до психологічної підготовки, що призводить до високого відсіву, недостатньої ефективності початкової підготовки, нераціональних витрат коштів, зниження питомої кількості спортсменів, що переходять до спорту вищих досягнень.

2. Розробка і обґрунтування складу і структури системи тестування, удосконалення методик визначення показників психофізичної підготовленості юних гімнастів, встановлення їх необхідних і достатніх рівнів при відборі підвищило ефективність первинного відбору у системі психофізичної підготовки юних гімнастів.

3. Результати бігу на 20 м і стрибків у довжину корельовані, оскільки обидві вправи характеризують швидкісно-силові якості школярів. Результати підтягування також пов'язані з оцінками виконання двох попередніх вправ, визначальним загальним чинником для них є сила. У дівчат результати підтягування погіршуються вищими темпами, що відповідає відомому факту зниження відносної сили із зростанням маси тіла.

4. З урахуванням виявлених кореляційних зв'язків показників індивідуальних якостей юних гімнастів, рекомендовано систему випробувань і методів оцінки для відбору дітей 6-9 років до груп початкової підготовки із спортивної гімнастики, яка також дозволяє об'єктивніше контролювати ефективність початкової спортивної підготовки юних гімнастів.

5. Розробка і впровадження методики системного визначення і розвитку гнучкості за допомогою розробленого комплексу контрольних і розвиваючих вправ дозволили істотно підвищити якість загальної і спеціальної фізичної підготовки юних гімнастів. Найефективнішими для розвитку гнучкості є змішаний режим, що поєднує вправи пасивного і активного характеру з підвищенням протягом тренувань питомої ваги останніх від нуля до 25 % кількості вправ і до 40 % часу тренувань.

6. Розробка і впровадження програми і методики спеціалізованого психофізичного тренінгу юних гімнастів на основі поєднання раціональних і сугестивних впливів на особистість, аутогенного занурення і ідеомоторного тренування дозволили значно підвищити рівень їх психологічної підготовленості, що забезпечило відповідну змагальну надійність, підтверджену результатами змагань.

7. Ефективність запропонованої системи первинного відбору і психофізичної підготовки юних гімнастів простежується за усіма показниками загальної і спеціальної фізичної підготовки, причому зростання відповідних показників у експериментальній групі у 1,3-2,1 рази більше, ніж у контрольній, що відповідає ймовірності від 0,92 до більшої, ніж 0,99.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

1. Борщов С.М. Технічна підготовка гімнастів: Методичні рекомендації для студентів факультетів фізичного виховання, тренерів ДЮСШ, СДЮШОР. - Слов'янськ: СДПІ, 1997. - 20 с.

2. Борщев С.Н., Мирончук Б.А., Литвицкий А.Г., Князюк Б.А. Организация и методика домашних заданий по физической культуре в средней общеобразовательной школе: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов факультетов физического воспитания. - Славянск: СГПИ, 1992. - 53 с. (внесок автора складає 50%).

3. Борщев С.Н., Мирончук Б.А., Некрасова Е.В., Князюк Б.А. Комплексы общеразвивающих акробатических упражнений на уроках физической культуры в 1-11 классах: Методические рекомендации для учителей физической культуры и студентов факультетов физического воспитания. - Славянск: СГПИ, 1995.-34с. (внесок автора складає 40%).

4. Борщов С.М. Ефективність розвитку гнучкості юних гімнастів на основі комплексної системи контролю // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук. пр. / за ред. С.С.Єрмакова. -

Харків: ХХПІ, 2002. - № 8. - С. 17-22.

5. Борщов С.М., Хаєт Л.Г., Чернобровкін В.М. Психомоторні тести у спортивному відборі юних гімнастів: // Молода спортивна наука України. Зб.наук.пр. Вип.6 . - Львів: ЛДІФК, 2002.- С.47-50. (внесок автора складає 70%).

6. Борщов С.М. Розробка програми і методики психофізичного тренінгу, аутогенного занурення і ідеомоторного тренування юних гімнастів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук.пр. за ред. С.С.Єрмакова. - Харків: ХХПІ, 2002.- № 28.- С.11-16.

7. Борщов С.М. Гімнастика - "абетка рухів"// Зб.наук.праць "Оздоровчі функції шкільної фізкультури". - Слов'янськ: СДПІ, 1994. - С. 54-64.

8. Борщев С.Н. Влияние психофизиологических качеств юных гимнастов на динамику спортивных достижений // Зб.наук.пр. за ред. О.Б.Тарнопольського «Актуальні проблеми педагогіки та психології».- Дніпропетровськ: Навчальна книга, 1996. – С. 24-30.

9. Борщов С.М. Розвиток та формування рухових якостей у школярів в процесі занять гімнастикою // Зб. наук.пр. ІV наук.пр. конф. «Актуальні проблеми валеології та оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України».- Кіровоград.- КДПІ, 1997.- С.162-168.

10. Борщов С.М. Вплив відбору та методики тренування на динаміку показників підготовки гімнастів // Матер. І Всеукр. конфер. аспірантів у галузі фізичної культури і спорту. - Львів: ЛДІФК, 1997. - С. 88-89.

11. Борщов С.М. Вдосконалення методики контролю та розвитку гнучкості юних гімнастів // Теорія та методика навчання та виховання: Зб.наук.пр. вип.ІІІ . – Харків: ХДПУ, 1998. – С. 63-66.

12. Борщев С.Н. Возрастная диагностика спортивных способностей юных гимнастов 6-9 лет при отборе // Придніпровський науковий журнал, 1998. - №№ 130 (197). - С. 74-78.

13. Борщов С.М. До розробки системи раннього діагностування спортивної обдарованості школярів // Матер. ІІ Всеукр. конфер. аспірантів "Молода спортивна наука України". - Львів: ЛДІФК, 1998. - С. 5-7.

14. Борщов С.М., Бурова Г.Ф., Рогожніков О.Ю., Кривоконь В.М. Вплив відбору на розвиток спортивних здібностей школярів 7-8 років при заняттях гімнастикою// Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Зб.наук.пр. - Львів: ЛДІФК, 1999. - С. 6-9. (внесок автора складає 65%).

15. Борщев С.Н., Чернобровкин В.Н., Холодный А.И. Модели и алгоритмы спортивного отбора школьников в группы начальной подготовки // Адаптаційні можливості дітей та молоді: Наук.пр.Міжнародн.конф. - Одеса: Південноукраїнський педагогічний університет, 2000.- С.9-11 (внесок автора

складає 60 %).

16. Борщов С.М., Чернобровкін В.М., Хаєт Л.Г. Структура і взаємозв'язок показників готовності молодших школярів до занять спортом // Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка. Вип. 39. - Кіровоград: КДПУ, 2001. - С. 130-135. (внесок автора складає 70%).

АНОТАЦІЇ

Борщов С.М. Психофізична підготовка юних гімнастів. - Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний інститут фізичної культури, Львів, 2003.

В дисертації здійснено дослідження, яке полягає в удосконаленні і обґрунтуванні змісту і структури системи тестування психофізичної підготовленості юних гімнастів на етапі початкової підготовки; удосконаленні методики психомоторного тестування юних гімнастів для виявлення їх психофізичної підготовленості; удосконаленні методики загальнофізичної підготовки юних гімнастів; розробці програми і методики спеціалізованого психофізичного тренінгу юних гімнастів.

Мета дослідження - підвищення ефективності психофізичної підготовки юних гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки.

Об'єкт дослідження - система фізичної підготовки юних гімнастів.

Предмет дослідження - психофізична підготовка юних гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

- запропоновано і обґрунтовано склад і структуру системи тестування психофізичної підготовленості юних гімнастів на етапі первинного відбору;
- уточнено і удосконалено методики психомоторного тестування юних гімнастів для виявлення їх психофізичної підготовленості.

Ключові слова: спортивна гімнастика, юні гімнасти, психофізична підготовка, психофізична підготовленість, первинний відбір, критерії відбору, діагностика юних гімнастів, психофізичний тренінг.

Борщев С.М. Психофизическая подготовка юных гимнастов.-Рукопись.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 - Олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный институт физической

культуры, Львов, 2003.

В дисертации проведено исследование, которое заключается в совершенствовании и аргументации содержания и структуры системы тестирования психофизической подготовленности юных гимнастов на этапе начальной подготовки; совершенствовании методики психомоторного тестирования юных гимнастов для выявления их психофизической подготовленности; совершенствовании методики психомоторного тестирования юных гимнастов для выявления их психофизической подготовленности; совершенствовании методики общефизической подготовки юных гимнастов; разработке программы и методики специализированного психофизического тренинга юных гимнастов.

Цель исследования – повышение эффективности психофизической подготовки юных гимнастов на этапе начальной спортивной подготовки.

Объект исследования – система физической подготовки юных гимнастов.

Предмет исследования – психофизическая подготовка юных гимнастов на этапе начальной спортивной подготовки.

1041
В первом разделе «Особенности психофизической подготовки юных гимнастов» освещено состояние разработки проблемы в научно-методической литературе. Способности личности составляют сложную систему свойств, которые имеют иерархическую структуру, находятся в постоянном развитии и обусловлена наследственными факторами, влиянием среды, обучением и здійснюваню деятельностью.

Во втором разделе «Методика и организация исследования психофизической подготовленности юных гимнастов» описано методику экспериментальной части работы, обосновывается система взаимодополняющих методов исследования, адекватных объекту, предмету, цели и задачам исследования. Разработанная методика позволила с достаточной точностью зафиксировать релевантные к заданиям исследования показатели, достигнуть цели работы, обеспечить необходимую достоверность результатов и выводов дисертации.

В третьем разделе «Характеристика психофизической подготовленности юных гимнастов на этапе предварительного отбора» приведены результаты обследования 420 младших школьников обоих полов общеобразовательных школ городов Донецкой и Харьковской областей – кандидатов в группы начальной подготовки по спортивной гимнастике.

В четвертом разделе «Экспериментальное обоснование методики развития психофизических качеств юных гимнастов на этапе начальной подготовки» изложены методики развития психофизических качеств юных гимнастов. Согласно заданий исследования разработана и внедрена программа

и методика специализированного психофизического тренинга юных гимнастов на основе объединения рациональных и суггестивных влияний на личность.

В пятом разделе «Анализ и обобщение результатов исследования психофизической подготовки юных гимнастов» приведены и проанализированы результаты формирующего эксперимента в группах начальной подготовки гимнастов.

Важным для практики учебно-тренировочного процесса является то, что в диссертации разработана эффективная методика отбора юных гимнастов на основе антропометрических и физиологических показателей, показателей физического развития, личностных свойств и двигательной подготовленности; разработана система текущего контроля за различными сторонами подготовленности юных гимнастов; разработана комплексная оценка спортивной пригодности, позволяющая прогнозировать успешность технического совершенствования юных спортсменов; предложена программа специализированного психофизического тренинга для юных гимнастов.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, юные гимнасты, психофизическая подготовка, психофизическая подготовленность, первичный отбор, критерии отбора, диагностика юных гимнастов, психофизический тренинг.

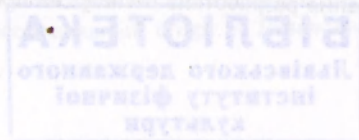
Bortschov S.M. Psychophysical training of junior gymnasts. - Manuscript.

Thesis of a competitor for candidate's degree of physical culture and sport, speciality 24.00.01 - Olympic and professional sport. Lviv State Physical Culture institute, Lviv, 2003.

The research, which lies in the perfection and substantiation of the content and structure of the system of testing of the psycho-physical reading of the young gymnasts at the stage of their primary preparation, the perfection of the methods of the psycho-motor testing of the young gymnasts with the aim of discovering their physical readiness, the perfection of the methods of the general physical perfection of the young gymnasts, the working out of the programme and technique of the specialized psycho-physical training of the young gymnasts has been carried out in the given thesis.

The aim of research is the upgrading of the efficiency of the psycho-physical readiness of the young gymnasts at the stage of the primary sporting preparation.

The object of research is the system of the physical preparation of the young gymnasts.



The subject of research is the psycho-physical preparation of the young gymnasts at the stage of the primary sporting preparation

Key words: sports gymnastics, junior gymnasts, psycho-physical preparation, psycho-physical readiness, primary selection, criteria of selection, diagnostics of the junior gymnasts, psycho-physical training.